



# 本日の給食

平成30年12月15日(土)  
二十四節気<sup>㊤</sup>大雪(だいせつ)

～12月21日まで

## パーティーランチ



バイキングの様に、自分でお皿に取り分けていただきました。

- ☆餃子おにぎり ☆玉子焼き
- ☆大根の煮物 ☆ほうれん草のソテー
- ☆チーズ入りソーセージ
- ☆フロッコリー ☆麩のすまし汁

第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】

第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

赤のお皿

豚肉、卵、ソーセージ、チーズ

第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】

第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

緑のお皿

大根、フロッコリー、ほうれん草  
にら、きゃべつ

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米、麩

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜入フ・中華入フ)

白のお皿

酒、みりん、かつお、昆布